

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 HOLIDAY SCHEDULE

レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。 TEL：0422-40-1700

	1月12日
	MONDAY
	祝日営業 8:40~17:45
	8:40 DOOR OPEN
:30	
9:00	
:30	9:00~10:00 筋膜リリース Haruka
10:00	
:30	
11:00	10:45~11:45 YOGAフロー Haruka
:30	
12:00	
:30	
13:00	12:30~13:30 ハタYOGA ~太陽礼拝~ HATSUMI
:30	
14:00	
:30	14:15~15:15 シェイプアップ PILATES HATSUMI
15:00	
:30	
16:00	16:00~17:00 ディープリラックス YOGA SATSUMI
:30	
17:00	
:30	
	17:45 DOOR CLOSE



筋膜リリース
強度:★★
ポール・専用のボール等を利用して
癒着した筋膜を解きほぐし
柔軟性を引き出し、可動域と呼吸を広げます。

ハタYOGA~太陽礼拝~
強度:★★
最初は動きに集中し、だんだん内側にも意識が向き
終わりの頃には身体と心が一つになりスッキリします。

シェイプアップPILATES
強度:★★
インナーマッスルを意識して動いていきます。
お腹周りスッキリ、体幹強化、姿勢改善も!!

ディープリラックスYOGA
強度:★
照明を落としたスタジオで、座位、寝位のポーズを中心に、
深い呼吸とともに行ないます。
身体を芯まで温めながらゆっくりとリラックスしましょう。

